

# 熱身運動 圖例



踝關節

踝關節



膝關節

膝關節

膝關節



大腿側壓

大腿側壓

大腿側壓



大腿側壓

大腿深壓

大腿深壓



股四頭肌伸展

股四頭肌伸展

股內側肌



股內側肌



大腿伸展



大腿伸展



弓箭步



弓箭步



弓箭步



弓箭步



體前彎



體前彎



體後彎



體後彎



壓肩



壓肩



上臂伸展



上臂伸展



上臂伸展



上臂伸展



頸部運動



頸部運動



頸部運動



頸部運動



頸部運動



轉體



轉體



轉體側彎



轉體側彎



腰部旋轉



腰部旋轉



分腿前彎



分腿前彎

# 練球活動圖例

